

بسم الله الرحمن الرحيم

بهداشت جنسی در دوران یائسگی

---

مریم ساسان پور

دانشجوی ارشد مشاوره درمانی





# اهمیت رابطه جنسی

---

✓ در بین نیازهای اساسی انسان، نیاز جنسی به همراه نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن

کانون خانواده را به چالش کشانده است

✓ سلامت خانواده در گرو داشتن رابطه سالم و رضایتمند زوجین بوده

✓ انسان برای فعالیت جنسی به طولانی بودن عمر نیاز دارد (masters and johnson)

✓ سن صرفاً مانعی برای فعالیت جنسی در خانم ها و آقایان نیست



# یائسگی

---

یائسگی یک روند بیولوژیک طبیعی بدن محسوب می شود  
یائسگی به هیچ وجه بدین معنا نیست که پایان زندگی نزدیک شده است چرا که هنوز نیمی از زندگی  
باقی مانده است

از همه مهم تر اینکه یائسگی یک بیماری محسوب نمی شود  
معالجات مختلفی برای علایم ناراحت کننده دوران یائسگی وجود دارند از ایجاد سازگای های  
در الگوی زندگی تا درمان هورمونی

# تغییرات دستگاه تناسلی در خانم های مسن

---

کاهش بافت عروقی و چربی دیواره واژن

کاهش اندازه ولو و واژن

کاهش ترشحات و چسبناک بودن آنها

نازک و شل شدن دیواره واژن

کوتاه و ضعیف بودن اوج لذت جنسی

دردناک بودن اوج لذت جنسی

واژینیت آتروفیک همراه با خونریزی عفونت و نزدیکی دردناک همراه آن

# تغییرات دستگاه تناسلی در مردان

---

کاهش حساسیت آلت تناسلی مردانه

نعوذ ضعیف و آهسته

کاهش حجم مایع منی دفع شده

اوج لذت جنسی بدون دفع منی

کاهش آگاهی از دفع منی

برطرف شدن سریع نعوذ

افزایش دوره بی میلی



# مکانیسم اثر یائسگی بر روی تمایلات جنسی

---

- کاهش هورمون استروژن متعاقب یائسگی می تواند سبب بروز تغییراتی در تمایل و عملکرد جنسی یک زن شود
- اما کاهش سطح استروژن به تنهایی علت مطرح شده کاهش تمایل جنسی نیست

# آیا یائسگی سبب کاهش تمایل جنسی در زنان یائسه می شود

---

خیر حتی برخی از زنان در دوران بعد از یائسگی افزایش تمایل جنسی را گزارش می کنند

به علت ترس از بارداری و کاهش اضطراب وابسته به آن

بیشتر افراد فقدان بچه ها و افراد جوان را در خانه خواهند داشت که خود فرصت بیشتری برای

فعالیت جنسی فراهم می کند



## ادامه

---

زن وشوهری که با یک دیگر در مورد نیازهای جنسی خود و در و اسی ندارند نسبت به سایرین که چنین ارتباطی ندارند بهتر می توانند در زمان حوالی یایسگی و حتی پیری بایکدیگر ارتباط برقرار کنند

# درمان خشکی واژن در یائسگی

---

داروهای خیلی خوب برای درمان و بهبود مشکلات جنسی زنان در دوران یائسگی وجود ندارد

جایگزینی استروژن روش معروفی است

و استفاده از مواد لغزنده کننده



# راهکارهایی جهت بهبود رابطه جنسی

---

افزایش روابط عاشقانه با همسر در طول دوره یایسگی  
در دوره یایسگی ممکن است احساس کنید تمایلات شما به اندازه قبل نیست  
نباید خیلی عجله کنید به خودتان فرصت دهید  
خودشناسی یادگیری آناتومی عملکرد جنسی و تغییرات آن با سن  
کاهش انواع درد: استفاده از مواد لغزنده کننده استحمام با آب  
استفاده از تکنیک های حواص پرتی برای کاهش اضطراب





خسته نباشید